NOTFALLKOFFER

- **für höhere Spannungszustände oder Selbstverletzungsdruck**

- **soll helfen, Spannung zu reduzieren**

- **Dinge, die nützlich sind, (z. B. Igelball, Duftöl, Aromaöl, Gummiband, Kuscheltier, Übergangsobjekt…)**

- **fördert die „<u>Innere Achtsamkeit</u>“**

- **fördert die „<u>Stresstoleranz</u>“**

- **basiert auf dem SKILLS-Training nach Marsha Linehan („Skills“ = Fähigkeiten/ Fertigkeiten/ Hilfsmittel)**

- **das <u>SKILLS-Training</u> umfasst die 4 Bereiche:**

    1. **Innere Achtsamkeit**
    2. **Zwischenmenschliche Fertigkeiten**
    3. **Bewusster Umgang mit eigenen Gefühlen**
    4. **Stresstoleranz**

<u>Zu 1. Innere Achtsamkeit:</u>

(Wahrnehmen/ Benennen/ Teilnehmen)

- **nicht bewertend**
- **konzentriert – sich nur mit einer Sache beschäftigen**
- **wirkungsvoll („lassen Sie Gedanken, die nicht hilfreich sind, vorüberziehen“)**

- **Wahrnehmen: „Achten Sie darauf, ….“**

<u>Zu 4. Stresstoleranz:</u>

- **Annehmen, Ertragen und Finden eines Sinns in belastenden Ereignissen und Umständen:**

- **Fähigkeiten, Krisen auszuhalten und zu überleben**

- **Fähigkeit, das Leben anzunehmen, wie es im Augenblick ist**

- **Sich ablenken durch Aktivitäten, andere unterstützen, Vergleiche mit anderen, Gefühle verändern oder beiseite schieben, Gedanken, Körperempfindungen**

- **Sich beruhigen durch:**

    - **gut zu sich sein,**
    - **sich auf seine 5 Sinne konzentrieren:**
        - **HÖREN (Muschel)**
        - **RIECHEN (Duftöle)**
        - **FÜHLEN (körperliche Reize)**
        - **SEHEN**
        - **SCHMECKEN**

- **Den Augenblick verändern durch**

    - **Fantasie,**
    - **Sinn und Bedeutung suchen,**
    - **beten,**
    - **Entspannung,**
    - **sich auf eine Sache zu konzentrieren,**
    - **Urlaub vom Erwachsen-sein machen.**